魔所持无暇的观修

1. 上师和祖师教导为何观修人身难得  
  
1.1 思维上师教导为何观修人身难得：  
肯定自己生命的价值，了解生命的真相。这样就会知道自己从学佛修行的角度来说已经是非常幸运，拥有了一个非常有价值的人身。不会再为鸡毛蒜皮的小事情而活得很不开心，不会再认为自己的生命没有价值和意义。  
我们从小到大所受的教育，无论是来自家庭、学校还是社会，往往都是一种极为现实功利、只考虑这辈子财富名利的价值观。都是一直在拿我们跟别人比来比去：小时候比成绩，比技能；长大后比地位，比钱财，比房子，比车子。而且往往所比较对象还是水涨船高：如果你经过努力拿到班级第一了，那就拿你跟年级第一比；好不容易拿到年级第一，又拿你跟全区第一去比……这种教育的结果就是除了极少数的人之外，其他人都往往会有自己是一个失败者、loser的心理感觉。对自己人生的看法就是非常灰色的了：回顾以往的几十年自己一事无成，展望未来的几十年似乎也没啥大出息。  
上师教导说：这就是因为我们目光短浅，看得不远，只是前后的几十年，价值观也就建立在此生的几十年上。不了解生命的真相，价值观就特别有局限性。

接受了佛陀的教育，突破了原来的局限性，我们就发现了一些全新的价值，发现了生命的价值，找到了生命的真正意义。这时候我们就知道这一生自身该做什么，拥有这样一个人身我们应该去往哪方面奋斗，怎么样活才有意义。  
  
1.2 纽西龙多祖师教导为何观修人身难得  
  
【起初，暇满难得的引导是对自己的身的引导。】  
  
益西彭措堪布解释说：  
暇满难得的引导不是其他，而是对于自己身的引导。为何要引导呢？对于自己的身，我们处在特别无知的状况中，不知道它如何难得，也不知道它有什么功用、前途。以此迷茫，堕在对现世法的贪恋中，肆意造作毁坏自身的缘起，使自己葬身恶趣，堕入漫长的痛苦和灾祸中。因此，我们必须调正。  
所谓“引导”，意为内心处在非常无知、顽固、下劣状态的我们，如果缺少了祖师的引导，就难以清醒过来。甚至很多人直到现在都还没有认识到，自己的身不同于恶趣、天人、非天等，是极宝贵的身；自身上的能力，就意识而言，比原子弹还强大，就因缘而言，有着造成极大业力的可能。学暇满难得，便是引导我们认识到此身的意义，认清它的方向和前途，通过对自身缘起上的种种观察、抉择，转而放下对现世法的耽著，励力寻求后世乃至解脱。外面的善知识只是给予教授，发展的契机唯一是引导自己，使自己不再处于之前盲目、乱动的状况中。  
“对自己的身”，表明**引导的关键落在破除自身的愚痴、颠倒上面。没有抓住关键的“自己”，就不免落于寻求外相，或者说，再如何受教都只是学知识，而不成为调心。**

经中常说：学会一个偈颂，并能调伏自心，才是到达了闻和知的彼岸，可谓“到家”；对于千万个偈颂，如果只会讲说，或者停留于了解的层面，没有在心上修成，尚未到达闻和知的彼岸，即是“未到家”。**佛法要在自心上发展，最初就是以闻来了知如何发展、如何修行；之后，以思断除疑惑，并决定依靠这种方式来串习此法道；修是移在自身上串修而出现如是之心。**“调伏自己的心”，指透过暇满和无常，使心不再贪著现世法；透过业果和苦谛，不再散乱于轮回法；透过依止善知识和解脱胜利，一心依师趣向解脱道。自心从过去散乱在世间法中的状态被逐渐引导而调伏，甘愿依止正法，一直修到穷、修到死，才算是完全成为修法者。也就是说，外前行的目的是修出世道心，它要完成的是噶当四依——心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于岩。

益西彭措堪布【祖师心髓5 前行引导文备忘录】  
  
2. 缘品骤然生八无暇与心品断种姓八无暇的观修轨理

2.1 总说缘品骤然生八无暇与心品断种姓八无暇

此十六无暇源自如佛的龙钦巴尊者的《如意宝藏论》。对此，大圆满龙钦宁提心髓的开山祖师晋美朗巴祖师开示说：

【顺带也对由缘品骤然生八无暇、心品断种性八无暇，虚耗或者失坏自相续的情形，要在审细观察后揭露自身的过失，因为这样做有大意义。**《如意宝藏论》云：“五毒扰及愚痴魔所持，懈怠懒散恶业大海涌，他制救畏按法而伪装，缘品骤生无暇有八种。”又云：“具紧系缚行为极劣相，不厌轮回丝毫无信心，作不善罪于法离思念，违犯律仪及破三昧耶，是名心品断种八无暇。”**此二类八无暇极易现起故，若不对此等谨慎取舍，则虽已得暇之体分，然在正法的作业上将堕入无暇之处，是故须知，此是人身于懈怠中老去的平庸之暇的体性。】

益西彭措堪布上师解释说：

连带地或者更为深细地，是需要观察骤然生八无暇和断种性八无暇是如何虚耗甚至是失坏了自己的相续。“审细”就是从多方面的内外缘上观察，自己是如何落入无暇，或者如何断绝法缘、丢失了修法机会等等，从而揭露出自身的过失。人身的关键是心，心随业缘行于非法路线必将带来极大过患。透过十六个无暇去观察，更微细地把握自相续，在缘起上严密地观察是否已落入无暇当中，如此观修有大意义。  
相比而言，上述八暇尚属粗分，此处的离十六种无暇属于细分观察。我们应当微密观照，时时把握自心不落在无暇当中，以防一旦断失学法的缘分后再难获得，后果非常可怕。因此，对于自身的前途、因缘等须以慎重心来把握。  
“品”是种类之意。“缘品”，指在内外缘方面（有很多骤然发生）的修法违缘。有些是受外在负面力量的牵制，有些是受内在烦恼邪行等的牵制，使种性不能苏醒，也不能滋润增长，无法住于稳定的修法因缘中。  
所谓“心品”，是指种性。譬如少欲知足种性、菩提心种性、出离心种性、信心种性等，一旦遭到破坏，内在的机制也就残缺而无法萌生、增上三菩提的苗芽，最终导致造成断绝解脱种性。如同种子被烧焦，或者处在干枯、受封闭、被毒化状态，在很长时间当中都没办法起现功能。  
就着重点来看，前者重在说缘，后者重在讲因。因是内在的种性因素，缘是助发因素，必须因缘配合才能处于修法状态，或者出现修法的缘起。因上出现违碍，当然处在无暇状态，不可能出现修法功德；缘上出现问题也同样不妙，此二者分别是心品和缘品八无暇。  
缘品用“骤然生”来描述，透露出累世的因缘非常复杂，内心所建立的等流也是各种各样，外在的恩恩怨怨也非常纠结，还有各种业力的牵制。这些忽然间就会冒出来，使得内心被牵制到无暇当中，所以叫做“骤然生八无暇”。  
此处“种性”是指习所成的种性。由于自身不断串习的缘故，形成一种坚固秉性。如果这种秉性落于邪谬而未能及时调整，一直被习气控制的缘故，即使外在如何加用强力也无法使正面的修法得以增上。譬如优良的种子，遇上适宜的环境、水土等等，能够茁壮生长；假使种子本身发生问题，对它再如何浇水、光照，也不会发芽。同样，内在种性出现邪谬，暂时来说，上师也没办法，佛也没办法，给他传多少法也没办法。

可见关键在于，因缘如果出现问题，就不会有修法的果。不必说后继的地道果位，即使现前五分钟安住于修法状态也不可得。我们应当如是了知两品八无暇的涵义。【前行2讲记1】

2.2 此两品八无暇的观修轨理

2.2.1 此两品八无暇与十八暇满的关系

纽西龙多祖师对此开示说：

【缘品骤然生八无暇者，从比喻来说，十八暇满好比有十八只羊，骤然生的诸豺狼来后杀掉一只的话，就只有十七只，杀掉两只就只有十六只，是像这样。因此，诸骤然生者今天相续中没有，明天容易生，前座中没有，后座中容易生，座的开头没有，座的末尾容易生。因此，需要在审察自相续之后，一个一个地依止对治。】

十六无暇中有两类，一类八无暇是指缘方面突然而来的因素，使得暇满被掠夺，所以叫“缘品骤然生无暇”。以比喻来说，十八无暇好比所拥有的十八只羊，豺狼般的“骤然生无暇”到来，杀掉一只就剩下十七只，杀掉两只就剩下十六只等等。我们在学法过程中，有诸多内外突发性的因缘，一旦出现，就会从内心、外在等各方面牵制自己，剥夺修法的空间与机缘，使自己落入无暇中。  
我们累世的因缘相当复杂，由于自相续中的烦恼、过去所造的恶劣业缘等，会突然出现各种迫使脱离修法的状况。看起来今天没有无暇，但明天容易生，前一座没有无暇，但后一座容易生，一座的开头没有无暇，到了末尾容易生等等。以此原因，必须审察自相续中的烦恼、不善等起、虚伪状况、恶业力以及外在遇到的种种障缘等，并一个一个地依止对治法来遣除。否则，这些内外因缘随时可能剥夺自己所拥有的十八暇满，如果由此沦落成无暇者，就非常可惜。  
总之，暇满是一种因缘事件，如果没在因缘上好好对治违品，一旦骤然发生恶缘来袭，就会失去修法的机缘。因此，我们只有提早审视自相续，逐一对治，来保证充足的暇满。

【断种性者：自相续与解脱、一切种智之道别别分离故，绝断种性，或者此八随一产生的话，解脱三菩提之绿芽成为干枯后，绝离解脱种性故，称为断种性。】  
  
断种性的八无暇中，首先解释“断种性”的涵义。具体而言，就是如下所说的“厌患小”等八种，无论产生任何一种，都会由于丧失生长、发展的力量而使解脱（包括声闻、缘觉、佛陀三种菩提）的绿芽迅速干枯。这就叫做断绝种性，处在丧失修出世道机缘的状况中。相对而言，上述“缘品”是从内外缘发生修法的障难而处在无暇中；而此“心品”则是内在自相续跟解脱和一切种智之道背离，以此断绝了出世道的种性。【祖师心髓5】

思考：

祖师用一个绝妙的比喻“狼和羊的关系”，为此两品八无暇与前面十八暇满的关系作出了精彩的说明。

以下我们借用并延伸一下祖师的比喻。

想要踏踏实实地走上修行之路，跟开店做生意也是一样的道理。一个有经验的商人，在确定要做什么生意之后，必须要事先盘点清楚自己的资本和优势，再下功夫对可行性、困难和风险进行预判，最终才会付诸实施。

我们的修行之途也是一样，在确认我们已经具备了一些修法因缘之后，我们还要根据我们最基础的目标（真实无伪的出离心）的要求，看看我们身上还有哪些问题会影响我们实现目标。

晋美朗巴祖师的教言“**顺带也对由缘品骤然生八无暇、心品断种性八无暇，虚耗或者失坏自相续的情形，要在审细观察后揭露自身的过失，因为这样做有大意义**”就是向我们指明了此两品八无暇会“虚耗或者失坏”我们的自相续，让我们无法在正法道路上顺利前行，所以我们要在“审细观察后揭露自身的过失，因为这样做有大意义”。

祖师就是要求我们要尽量在进入真实修法之前，检视所有的可能的问题，在修法起步之前把潜在的狼群全部消灭。

十八暇满算是我们已经账面上已经具有的资本金（如晋美朗巴祖师所说“已得暇之体分”，这十八只羊我们只能说马马虎虎算是具有了，因为自他两个五圆满的后两个都算不上真正具足），但是我们还没有好好评估过可能面临的困难和风险（祖师所说我们“自身的过失”，那些潜在的影响我们修法的毛病、习气等，可能会让我们“堕入无暇之处”），就是说潜在的狼的数量到底有多少，我们现在还没有搞清楚。

不是有了一点本钱就一定能够做好生意，更不可能我们有了一个马马虎虎的暇满人身就一定能够走好解脱道。没有一定的风险预判能力或者有好的指引者，连世间事业都无法成办，何况菩提道？但是，我们这些没有任何基础、一点方向感都没有的凡夫，怎么可能走好菩提道呢？  
幸好有作为过来人的祖师们和上师们，幸好有他们的智慧和慈悲照耀和陪伴我们一路前行。他们在走过这条困难重重的道路之后，悲悯我们这些后学者，为我们留下了宝贵的经验和路标。龙钦巴尊者首先总结出了“暂生缘八无暇”和“断缘心八无暇”，大圆满龙钦宁提心髓的祖师晋美朗巴尊者和嘉维尼固尊者、华智仁波切和纽西龙多尊者等历代祖师指引我们将其用于四前行的修行中，大恩上师慈诚罗珠堪布、索达吉堪布和益西彭措堪布等传承上师又耐心细致地指引我们，将每一个“无暇”的症状、病因和对治窍诀等修行的细节都巨细无遗地罗列出来。历代祖师和大恩上师们，对我们的确是恩重如山。  
  
此两品八无暇就如同祖师给我们提供了一个对照清单或导航地图，让我们知道该朝哪个方向去检查自己的问题。因此我们一定要按照祖师给的这十六项清单老老实实地逐项检查，仔细检视自己身上到底存在哪些问题和毛病，然后再按照祖师和上师给的诀窍进行对治。  
  
有了这个清单或地图，我们就可以对自己可能遇到的困难有了一个基本的了解，也有了一定的思想准备，也就知道了自己应该事先做好哪些准备工作。这些准备工作做好之后，我们才有可能沿着祖师和上师们指引的道路扎扎实实地一步步走下去，最终得到解脱。

2.2.2 此两品八无暇观修的基本轨理

益西彭措堪布上师向我们开示了此两品八无暇观修的基本轨理：

相对而言，上述“缘品”是从内外缘发生修法的障难而处在无暇中；而此“心品”则是内在自相续跟解脱和一切种智之道背离，以此断绝了出世道的种性。【祖师心髓5】

**就着重点来看，前者重在说缘，后者重在讲因。因是内在的种性因素，缘是助发因素，必须因缘配合才能处于修法状态，或者出现修法的缘起。因上出现违碍，当然处在无暇状态，不可能出现修法功德；缘上出现问题也同样不妙，此二者分别是心品和缘品八无暇。**缘品用“骤然生”来描述，透露出累世的因缘非常复杂，内心所建立的等流也是各种各样，外在的恩恩怨怨也非常纠结，还有各种业力的牵制。这些忽然间就会冒出来，使得内心被牵制到无暇当中，所以叫做“骤然生八无暇”。  
此处“种性”是指习所成的种性。由于自身不断串习的缘故，形成一种坚固秉性。如果这种秉性落于邪谬而未能及时调整，一直被习气控制的缘故，即使外在如何加用强力也无法使正面的修法得以增上。譬如优良的种子，遇上适宜的环境、水土等等，能够茁壮生长；假使种子本身发生问题，对它再如何浇水、光照，也不会发芽。同样，内在种性出现邪谬，暂时来说，上师也没办法，佛也没办法，给他传多少法也没办法。  
可见关键在于，因缘如果出现问题，就不会有修法的果。不必说后继的地道果位，即使现前五分钟安住于修法状态也不可得。我们应当如是了知两品八无暇的涵义。

【然而，还有如遍智法王在《如意宝藏论》中所说，缘品骤然生的八无暇和心品断种性的八无暇，】

心要提示：  
**1、修法是缘起事件，有障缘则不起，坏种性则不生。  
2、骤然生八无暇须从内外障缘处观察，每一处又须由因相认识各是何种“障缘”，以及以怎样的方式作障碍。  
3、断种性八无暇须从内心菩提道种性处观察，认定它们分别是断坏了哪种种性，又是如何使修道无暇。方法也是由因相认定。**在缘品骤然生八无暇和心品断种性八无暇中，首先要了解共相的涵义。

所谓“无暇”，就是在因缘缺失时，无法现起修行的机会或状况而落于无暇。“缘品”是指机缘方面，包括内外缘。“骤然”，是指因缘难测，说不定什么时候就会发动、生起，是突然性、预料不到的缘故，叫做“骤然生”。往往是突然遇到，就马上被卷入于非法中。  
虽然此生有闲暇修法，但这种情况也未必恒常，一旦内外缘当中骤然现起遮止修法的违缘因素，我们仍然难以修法。随着这些违缘因素钳制的时间和轻重程度，会出现一段一段无暇的状态，即是“缘品骤然生的无暇”。“骤然生”，即会突然冒出来。由于前世积累了各种杂染的心态、因缘、习气等，常常会在不同的时间点上出现内缘、外缘方面的障碍。  
譬如，突然内心极其烦燥，出现贪、嗔、慢、嫉等而无法修行下去。或者突然陷入深度愚痴，也根本无法运转。或者在外缘方面被各种魔友、魔知识摄持，受到他们颠倒见行的影响而落于邪道、无法修法。或者在内缘上忽然陷入懈怠当中，懒懒散散、拖延、睡懒觉等，很长时间都无法振作。或者业力现前，相续当中恶业现行的力量搅动自心，没办法出现修证的影相，从而对法绝望。或者以突发性的外缘，被其他力量控制，失去修法的自在。或者内缘上出现希求救离怖畏的心态。或者被希求财富，乃至为儿女、为世间事业等现世的想法所转，多少年中都不能真正趋入修法。或者被虚荣心所转，假装一种行法的外相，实际是想窃取名利等。诸如此类，很容易使人马上转入于非法之道，这些叫做“缘品骤然生八无暇”。  
观察自身状态就不难看出，一般人的修行并不稳定。因缘状况常常出现变化而将人们带入于非法中。只要业风、缘风一吹动，马上开始散乱。心态一塌糊涂，陷在烦恼当中痛苦不堪，要么心灰意冷；或者内心不断对师、对法生起怨尤；或者懒散、懈怠，沉溺于享受；或者在佛教界求名求利，表面看上去如法，实际根本没有入于法道等等。这一类都是被内外业缘的风吹动而趋入非法之道，失去了修法的状态，是“缘品骤然生八无暇”。  
更严重的是“心品断种性八无暇”。修法需要因缘和合才能现起，在因方面，自身需要以种性为根本，再配合机缘，就会在修法上逐步成长。譬如，树种完好，再具足水土等，就可以不断地生长、成熟，开出繁花硕果。但若伤及根本，外界再好的水土等条件，即使园丁精心栽培，都无法使之生长。  
种性或根本有八个方面，损坏任何一者，都将成为修法残废而陷入无药可救、难以挽回的状况，相当可怕。譬如，断坏了少欲知足的种性，一味去求取世间八法，就完全被现世法上的勤作、散乱所卷走，无法运作正法的修行。或者由于禀性恶劣，完全没有人品，善知识也无法对其栽培。如学生禀性极差，老师无计可施；儿女禀性差，父母也没办法。这类人不肯听从他人教导，只是一味按照自己的恶劣想法胡来。他的恶劣禀性不断强化，变得非常刚硬、无法逆转时，无异于修法残废。或者没有出离心，对恶趣苦、轮回苦丝毫不畏惧，也没办法踏上解脱道一步。或者对上师和法没有信心，也根本没办法修法，因为不肯信受奉行。无论传多少法、教导多少，也与彼心相续毫无关系的缘故，他根本不可能入门。或者特别喜欢造恶的人，内心混乱得难以调整，同样不能修习无上道。或者对于法没有乐欲之心、希求之心，以及入共同乘后失坏根本戒、入金刚乘后破誓戒的人，也没办法挽回。  
诸如此类的情况都属于断坏种性，暂时无暇修法，甚至百千万劫中都不能趋入圣教，这叫做“心品断种性无暇”。其中“心品”是指内心方面，“断种性”表明是出现在种性上、根本上，一旦损坏，必定非常难以回转。【前行3讲记2】

思考：

益西彭措堪布上师的金刚语对我们理解此两品八无暇有指路明灯的作用。上师在讲授暂生缘八无暇时，多次使用司机在开车的比喻：

通过多生累世积累功德的款项，我们今生终于换来一辆“奔驰牌”的暇满宝车，成为一名法道上的司机，在法道上欢喜地驾驶着，有希望驶向安乐的光明宝洲。但是，在此期间可能会出现各种骤然生的瘫痪状态，促使自己偏离目标、离开修法的正轨。【前行3讲记2】

我们还是借用上师的比喻来加强我们对法义的理解，但是会做一些未必完全恰当的引申：

1. 我们具备十八暇满的人身就是“暇满宝车”，虽然我们可能在十八暇满中还有所欠缺，但总算是基本具备了这些条件。此“暇满宝车“就是我们此处的默认状态（default mode)，如晋美朗巴祖师所说“已得暇之体分”。
2. “断缘心”八无暇指我们学人自己身上的稳固的不良习气，“由于自身不断串习的缘故，形成一种坚固秉性”，就因、缘二者来讲是“因”，“是内在的种性因素”。就“暇满宝车”这一比喻上，可以说是那些潜在的、内在的发动机、变速箱或底盘等长期积累下来的内在的毛病。情况严重的话暇满宝车根本无法启动，情况暂时不严重的话也有可能会中途发作导致抛锚。
3. “暂生缘”八无暇指我们修行时遇到的的各种突发的外缘状况及非坚固习气的内在因缘，就因、缘二者来说是“缘”，“缘是助发因素”。就“暇满宝车”这一比喻上，可以说是那些在开车时遇到的天气、道路、交通事故等等各种外在的突发状况。
4. 修道所需的内因外缘要全部具足才能在菩提道上畅行无阻，“必须因缘配合才能处于修法状态，或者出现修法的缘起。因上出现违碍，当然处在无暇状态，不可能出现修法功德；缘上出现问题也同样不妙”。
5. 菩提道是长程的、尽形寿的修行之路，在真正进入菩提道之前，必须要反观自省，如果有断缘心八无暇状况的存在，就必须马上进行对治，调正自己的不良种姓，不然所谓的修法就只是一种表面的影像了。也即在开长途之前，对“暇满宝车”本身应该做严格的检修，尽量解决那些潜在的、内在的发动机、变速箱或底盘等长期积累下来的内在的毛病，以免路途当中抛锚。
6. 如果要跑长途的话，不仅仅是底盘、发动机和变速箱这些车辆的根本要件要保持完好，其它的看似细节因素也要务必注意。譬如任何一个螺丝的缺失、任何一根线路的故障都有可能导致车辆停摆，所以要时刻保持警醒，不能够放过任何一个细节。另外，对外在的道路、天气等因素也务必要时时刻刻观察状况，因为即使是我们出行前做过了严格的检查，即使有可靠的导航地图，中途还是可能会有这样那样突发的因素出现，影响我们的行程。此时我们需要的就是尽量保持正知正念，尽可能早地觉察到这些修行上的违缘，并加以对治。如索达吉堪布的教导所说，“这样的违缘，尽管今天在自相续中不存在，但明天很容易出现；即使今年没有，明年也可能会有；就算这几年没有，但过几年或许会遇到。时间短一点来说，在上午没有，可是下午又易产生；修法入座时没有，出座时还是容易冒出来……总之，它随时随地找你麻烦，断除你的修法因缘，所以很可怕。

这应该就是我们此两品八无暇的基本观修轨理。

2.3 暂生缘八无暇的发病机理

对此，益西彭措堪布上师有着极为透彻的讲解：

**此“缘”，是指突然降临的内外种种缘。譬如外被魔知识钳制，内起猛利的五毒，或者泛起业力等等，使得内心无法修持正法。处在不能修法的这些状态，都叫做骤然生的八无暇。**

**骤发性的这些因缘，往往是突然之间遇逢一些事物，于是受到染污而开始患“病”。**经过长期熏习，甚至会积结成一些见解、习气的肿瘤。内在装满邪恶的见行，无法修法，完全处在无暇状态，成为地地道道的严重病患，或者说已经成了废人。  
还有很多人以极重的懈怠心，一直不能振作，对于份内应做之事也是一拖再拖，这种恶习使其终究无法趣入法道。因为人生短暂、机缘难得，一旦脱开法缘就马上会被其他因缘牵引，导致离正法越来越远。  
或者由于业力强大，久修不成，对业果也不能生信。这时他不但不着力起惭愧心、认识生死的可怕，并发起皈依等等，反而出现负面的怨尤，甚至灰心失望，整个人都变得灰冷冷的，连法都不肯趋近。更可怕的是，心的沉陷导致一蹶不振、堕落沉沦。  
要么就是特别希求现世，譬如名利等。这些用佛法释放心情、用佛法求得名利或积累知识的目的，都会障蔽自心趣入正道。他实际上是变相地求名利、地位，求自我展示等，其实一直在世间道上行进，只是把佛法当作伪装自己的一种外衣而已。或许他还自以为在修无上大法，大乘法或者禅宗等等，实际内心根深蒂固的只是求名利，求自我表现，求佛教界的名位等。这种披着佛法外衣的世间法，早就与解脱道脱离，或者说根本没有趣入真实的修心之道，这就是无暇。也就是当诸多突发性的外缘与宿世因缘相合时，外在形相也许还在修法，心却朝往无暇方向发展，不但始终无法趣入修法正轨，他的内心一路都在奔驰于世间道甚至是恶趣险道。  
**当稍不注意时，方方面面的内外缘突发，心就被带入于非法当中。强大的钳制力，使内心很难扭转回来，而一直处在修法无空间、无闲暇的状态中，这类便是骤然生八无暇。**无论哪一方面现前，重则完全被剥夺修法的机缘，轻则可能两三年的时光被白白浪费过去，最轻的，也是十天八天甚至一两个月根本不能进入修法状态。  
我们内在其实有很多颠倒心。譬如一旦到城市当中接触声色五欲，几个月都在起烦恼、造恶业，无法进行任何修法。美其名曰休息、调心，实际完全是在荒废人身，甚至失坏相续。我们只要仔细审察，就不难发现，很多很多时间都是被这些突发性的内外缘——忽然之间出现的境风、烦恼风给卷走了，这就是骤然生八无暇。**“骤然生”即猝不及防、意想不到之意，它们往往忽然就会现前。**  
我们应当审细观察自己的内外因缘，并认清行于非法的过失。如此观察有大意义，能真正把自己从颠倒缘起当中挽救回来。毕竟颠倒习气都是深深隐藏，外在极少有人能用最精细的显微镜观察我们的相续，并揭露出过失，所以我们必须审细观察自相续，否则“暇满”二字在自身上也许只是徒有虚名。

思考：

简单类比的话，暂生缘八无暇就像是急性病，往往无法事先预料，但在因缘具足时突然就会发作出来，影响我们的法身慧命。

还有一点与断缘心八无暇不同的是：断缘心说的是“种姓”，是内在的“因”，所以都是自己内在的问题；而暂生缘八无暇则是“突然降临的内外种种缘。譬如外被魔知识钳制，内起猛利的五毒，或者泛起业力等等”，内外缘问题都有。仔细考察的话，“魔所持”和“他制”两个无暇应该主要是外缘，其它六个无暇则主要是内缘。

作为凡夫，我们的身语意三门多数时间都处于放佚无觉知的状态中，也不知道自己相续中的恶业何时会成熟现前，往往事到临头甚至迷失很久之后才会有所察觉。所以我们平时就要努力保持正知正念，希望一旦急性病发作的时候马上就能够觉知，及早进行对治以防进入长期不能修法的状态。

3. 魔所持无暇的观修

首先我们需要知道什么是“魔所持”：

“魔所持”，指被颠倒见行的魔知识控制，随其所转，内心入于邪道，所作所行与法违背。譬如有些人虽然想要学佛，却皈依不清净处，受外道师或世间学者的影响，见解和行为越来越歪曲，难以调整，从而无法趣入正道。【前行2讲记1】

“为魔摄持”，指被魔知识和魔友的力量牵制，在他们的掌控下，自身没有修法机缘，包括时间、自在度等等。更糟糕的是被他们邪恶的见行染污，自身处于颠倒的轨道，现世造下大量罪业，心性被严重蒙蔽，在世法中越陷越深，来世还会堕入恶趣深渊，万劫不得解脱。所以，魔知识是损坏慧命最残忍的杀手。【祖师心髓5】

如果被宣扬颠倒见行的魔知识所摄受，那么自心将转入邪道而违背正法。  
“魔”是指邪知识。我们修学佛法需要一个引导者，能够引导我们修学佛法的叫做善知识，把我们引向歧途的叫魔知识或者邪知识。我们好不容易进入了佛法，如果遇到了一个宣讲颠倒见行的魔知识 （他的见解是颠倒的，行为也是颠倒的），被他所摄受的话，那么我们的自心就会转入邪道违背正法。生西法师【前行广释22课辅导】  
  
3.1 魔所持的症状

【三、如果被宣说颠倒见行的魔知识摄持的话，则自己的心转入邪道，由此违背正法。】  
观察：被魔摄持后，见行颠倒、转入邪道，修法是零。  
“魔知识”就是邪恶媒体。他常常宣说颠倒见行作为示范，使之成为人们心中的典型而效仿，包括发型、谈吐、观念、方式等等，这就叫做“宣说颠倒见行”。所谓“颠倒见行”，是指邪恶媒体制造出各种假相、概念，诸如爱情至上、潇洒浪漫、自由主义等，以此鼓动大家纷纷效颦。然而，其中的任何一种一旦扎根于心，就必定使人转入邪道，与正法背道而驰，处在修法的负状态，叫做“唯修邪见邪行”。

我们不能以为，魔知识就是青面獠牙、特别恐怖的古印度魔师、邪师，其实，在那些衣冠楚楚的代表人士、领域权威，各种代言人、发言人当中也充满了魔知识。按因果见去对应，就发现处处在宣说跟法道相违的见地。毕竟只有具一切智的佛才能宣说真理，其他人说的怎么能算数呢？但是很多人竟然对外教权威、世间学者、专家等等信服得不得了，对佛法反而视为落后、陈旧而不屑一顾，这就是颠倒。不客气地说，他们简直等同附法外道——好像在学佛法，实际是被魔知识摄持，一直崇拜、执持外道见。如此一来，他的心思当然处处转入邪道。不必说细分，即使从粗分观察，十个人当中有九个都是崇尚现代生活，这就是邪道。【前行3讲记2】

“魔”是指邪知识。我们修学佛法需要一个引导者，能够引导我们修学佛法的叫做善知识，把我们引向歧途的叫魔知识或者邪知识。我们好不容易进入了佛法，如果遇到了一个宣讲颠倒见行的魔知识 （他的见解是颠倒的，行为也是颠倒的），被他所摄受的话，那么我们的自心就会转入邪道违背正法。  
这是在修行佛法过程中一个很大的违缘，因为我们学习佛法的时候，刚开始都是被动地学习，别人怎么讲我们就怎样听。刚开始学习佛法就像白纸一样的状态，引导者在上面怎么划，你就怎么样去接受，所以善知识非常重要。如果自己在想要学习佛法时遇到一个魔知识，他给你宣讲一些颠倒的见解 、颠倒的修行，这样内心当中这个痕迹就比较难消除，即便是以后遇到了善知识，以前这个东西很长一段时间当中难以消化。何况一直被魔知识所摄持的话，就真实丧失了修行的因缘了。  
前期可能有善知识摄受，后期被魔知识所引诱放弃善法的也有很多。这里为什么说暂生缘呢？暂生缘就是说突然发生的。因为我们内心当中有很多种子、习气，不知道什么时候会发生，这个时候如果被魔知识所摄持，那么我们的心就会转入邪道而做出违背正法的事情，没办法继续修行下去。生西法师【前行广释22课辅导】

思考：

从上师们的上述教导中，我们可以归纳“魔所持”有以下几种情况：

一、在刚刚开始修行佛法时遇到魔知识，就会出现严重的问题。如生西法师所说，“刚开始学习佛法就像白纸一样的状态，引导者在上面怎么划，你就怎么样去接受，所以善知识非常重要。如果自己在想要学习佛法时遇到一个魔知识，他给你宣讲一些颠倒的见解 、颠倒的修行，这样内心当中这个痕迹就比较难消除，即便是以后遇到了善知识，以前这个东西很长一段时间当中难以消化。何况一直被魔知识所摄持的话，就真实丧失了修行的因缘了。”

二、已在善知识摄受下进入正法之门，但是又被魔知识引走：“前期可能有善知识摄受，后期被魔知识所引诱放弃善法的也有很多。这里为什么说暂生缘呢？暂生缘就是说突然发生的。因为我们内心当中有很多种子、习气，不知道什么时候会发生，这个时候如果被魔知识所摄持，那么我们的心就会转入邪道而做出违背正法的事情，没办法继续修行下去。”

三、被世间法的所谓权威、意见领袖所摄持，完全偏离佛法：““魔知识”就是邪恶媒体。他常常宣说颠倒见行作为示范，使之成为人们心中的典型而效仿，包括发型、谈吐、观念、方式等等，这就叫做“宣说颠倒见行”。所谓“颠倒见行”，是指邪恶媒体制造出各种假相、概念，诸如爱情至上、潇洒浪漫、自由主义等，以此鼓动大家纷纷效颦。然而，其中的任何一种一旦扎根于心，就必定使人转入邪道，与正法背道而驰，处在修法的负状态，叫做“唯修邪见邪行”。”

前面的两种情况可以说是虽然心向正法，但是因为缺乏分辨能力而被表面上似乎在宣说正法的魔知识带走；后面一种情况则是因为对佛法还没有建立正信，在正法与世间法之中主动选择了魔知识的世间法。

还有一个特别需要注意的情况，就是益西彭措堪布上师所说的，魔知识不一定就是指“青面獠牙、特别恐怖的古印度魔师、邪师”，其因缘是非常复杂的：

要知道，佛法中的师父也有各种情况，此处要求很高，因为所修的是一生成佛之道。譬如，如果大乘人跟小乘人同住，就容易被小乘人的见行影响，使自己失坏大乘道上的动力等等。或者跟外道徒接触，或者跟佛教界不具菩提心、见解低下的人接触，都会受到影响。【祖师心髓5】

从这里对魔知识的描述来看，只要是让修行人会在菩提道上退转或者“降级”（degenerate)的人都应该称作是“魔知识”：

如果一个大乘弟子受到小乘修行者的影响而退转了菩提心，不愿度众生而只求自己解脱，这是为魔所持；

如果一个想求解脱的佛弟子受人影响转而追求轮回善果福报，成为人天乘的修行者，也是为魔所持；

如果佛弟子为人影响转而信仰外道甚或转向对世间法的求取，那更是为魔所持了。

3.2 魔所持的病因及病理

魔知识歌颂现世的美好，但前行修法第一步就是退息现世心，二者显然相违。多数被魔知识摄持的人，颠倒观念非常深刻，叫他不去娱乐、打扮，叫他放下享受，放下饮食上的奢侈、浪费，以及无意义的交际、应酬、生活方式等等，他丝毫做不到。不但如此，他还要变本加厉地增加许多，美其名曰“与时俱进”。乃至头发、眼镜、服饰、袜子、鞋子等方面都过分修饰，哪样不是现世法？再加上追求小车、洋房、电脑、电视，哪样不是现世法？以及娱乐、性爱、无意义的闲聊，哪样不是现世法？哪种是跟法道相关？哪种是能成办后世利益的清净法？所谓的自我主义、伸张个性、显示自我、打造自我、包装自我等等，哪一样是随顺无我的解脱道？所谓的奔走竞争、物竞天择，哪一个属于慈悲之道？连皈依的修行都没有，皈依法起码不能损恼众生。他与法道尚未相顺，而被魔知识摄持，熏入大量邪恶见行，摄持自心转入邪道当中。

如上文所说“贪著现世非行者”，一心贪求现世的虚假法，那么后世以上的法道就一分也不会出现，所作所为都跟正法背道而驰。“自作孽，不可活”，相续当中的贪著现世就是最大的自欺，也是属于修法的空缺状态。不必以表面做法为标准，只要揪着良心、揭开内幕来看，凡是处处追求世间八法、受名利心驱使而行动、完全没有修法内涵者，都叫做“骤然生八无暇”。  
为什么是“骤生”？因为魔知识的摄持无处不在。譬如，网上的信息从六根门头都在时时诱惑、煽动着人心，一不小心就会被带走，导致突然落入邪道当中。我们在正法上的熏习极其薄弱，在邪法上的熏习却极其深厚，如是忽然间转入邪法，更会导致失坏修行，究竟到哪一天才能成就呢？人生短暂、处境恶劣，为什么还要再时时听任魔知识的蛊惑，乖乖地俯首称臣、将自己的成就弃之不顾呢？我们一定要时时提防出现此等骤然生的无暇状况。【前行3讲记2】

或者，行人常常遇到大大小小的魔知识。比如当今媒体传播的各种颠倒见行，只要有所沾染，马上受那种思想的熏陶，以为理应如此，实际这时就已经背离法道，无法趣入修法。哪怕仅是对于现世一种享乐或者一种世间论调等着迷、执持，自心都会朝往那一方向，导致根本不能深入正法。颠倒见行占据内心的空间，并且不断地搅动、积聚、坚固，等它坚固成形时，自己的内心早就远离三宝，发不起善根、发不起修法的心力，完全被魔知识或者魔的言论所腐蚀，被负面的病毒侵入，尽管看上去多么像个修行人，实际内在都已经是处于无暇状态。【前行2讲记1】

有些魔知识宣扬前后世不存在、因果不存在等邪见倒行，不管他是什么形象，出家人也好、外道徒也罢，如果被他所摄受，自心将与佛陀的教法背道而驰，入于歧途而无法趋入解脱正道。  
现在世间上鱼龙混杂、真伪难辨，许多佛教徒被魔知识左右，充满邪知邪见，纷纷对佛法退失信心。这些人却自认为了不起，觉得见解、修行很不错，但实际上与佛法的教义一点也不接近，别人劝也听不进去。索达吉堪布【前行广释22课】

思考：  
就内外缘来说，魔所持是比较典型的“外伤型”无暇，是因为自己的无知或者不慎而为外在的魔知识所劫持。

但是归根结底，为魔所持的内在病因还是在于自己没有建立坚固的正信。回顾我们在十圆满时所观修的意乐圆满和正信圆满，我们可以发现这两个方面的不圆满应该就是导致行人为魔所持的内在病因：

益西彭措堪布上师教导说，如果没有足够的正信，不明白粗分的缘起（善恶因果）和细分的缘起（四谛法则）就会落入业果愚和真实义愚之中。因此可以说，如果自己不具正见，没有分辨力，就很容易为魔所持。

另外，对于正法的信心程度，如果修行人仍处于愿意亲近正法的“清净信”或者稍有闻思的“欲乐信”阶段，因为自己的信心还不够坚定，也还是容易被魔知识所劫持。只有经过不断的闻思修到达了“胜解信”的阶段，就不会轻易为人所劫持了。

3.3 魔所持的对治药方

纽西龙多祖师开示说：

【为魔摄持之对治者：需观察善知识的真伪，而且不观察外相的神变神通等，而要观察其心相续中是否具有珍宝菩提心。有的话，凡是见闻者都有益，故修欢喜。无的话，与如此的魔知识或者魔友要么好离，要么坏离，需要这么做后分离。】  
  
“为魔摄持”，指被魔知识和魔友的力量牵制，在他们的掌控下，自身没有修法机缘，包括时间、自在度等等。更糟糕的是被他们邪恶的见行染污，自身处于颠倒的轨道，现世造下大量罪业，心性被严重蒙蔽，在世法中越陷越深，来世还会堕入恶趣深渊，万劫不得解脱。所以，魔知识是损坏慧命最残忍的杀手。  
对治方法是观察善知识的真伪，而且不以外在的神变、神通等为标准来进行观察。因为外道也有神变、神通，这些都不重要，不是道的根本。那么，需要观察什么呢？观察他的心相续是否具有菩提心宝。如果有，无论是见其形、闻其声等，各种接触方式都将带来利益。因为菩提心即是为利益众生所发出的大心，想把诸众生安置在佛地而后已，以此善心当然会作种种饶益众生之事。如果是没有菩提心而只为寻求自身名利或者魔化他人，与这样的魔知识接触，严重来说，将会完全断绝法的因缘；一般的情形是，所接触对境不具菩提心的缘故，将增长世间法，或者落于毫无意义的状况。  
要知道，佛法中的师父也有各种情况，此处要求很高，因为所修的是一生成佛之道。譬如，如果大乘人跟小乘人同住，就容易被小乘人的见行影响，使自己失坏大乘道上的动力等等。或者跟外道徒接触，或者跟佛教界不具菩提心、见解低下的人接触，都会受到影响。诸如此类，我们必须了解 缘起当中增上缘的作用力，从而小心为之。假使对方没有菩提心，就要注意不被他摄持、牵制等。无论以好离或坏离的方式都必须离开，这就是对治。【祖师心髓5】

对于魔所持的对治方法，生西法师在辅导时说：

对治之道就是如理地观察、依止善知识。依止之前要好好地观察他有没有善知识的法相。善知识的法相有很多，大恩上师在讲《心性休息》、《前行》第六品，都讲到善知识的法相。  
大恩上师在《前行》当中归纳，善知识如果只具有一条法相，就是一定要具有菩提心，这样就不会把弟子引向邪道，一定是把他往正道上引的。标准的大乘善知识第一菩提心肯定要有，第二对大乘的见解和修行的方式应该很通达。可以告诉你大乘对万法的认识、见解，以及怎么样去行持。  
如果有菩提心他就绝对不会伤害众生、伤害弟子；有智慧就可以做正确的引导，还有很多的功德。选择上师的时候要做观察，观察好之后好好依止。如果发现他不是一个标准的善知识，要适时地离开，再跟着他对自己修行没有什么作用。生西法师【辅导22课】

思考：

上述祖师和上师们所说的对治窍诀归可纳为两点：

一是在依止之前先如理观察所依止对象是否具有真实的菩提心，如果没有的话就离开不要依止；

一是依止之后发现对方没有真实的菩提心，与如此的魔知识或者魔友要么好离，要么坏离，需要这么做后分离。”

作为菩提道上尚未起步或者刚刚起步的凡夫，对于那些外表在宣讲正法事实上却是魔知识的人，我们其实是没有多少分辨能力和抵抗能力的。因为魔知识往往都是随顺我们凡夫的烦恼、迎合我们对于现世法的执著的，所以愚痴的我们就会觉得他们很悦意，很符合自己的想法，也就很容易被带走了。

而一旦初学者被魔所持，因为自己根本没有判断能力，就会如索达吉堪布所说，“这些人却自认为了不起，觉得见解、修行很不错，但实际上与佛法的教义一点也不接近”，明明在邪师的带领下在修魔却自以为是在修佛，这样越走距离正法越远，有可能此生的暇满人身就变成完全无暇了。

所以，一开始就远离魔知识，不被他们所影响所摄持，这可能是最有效的保护自己法身慧命的办法了。

3.4 观察魔所持在自己身心当中的表现

我们应该发自内心地庆幸自己遇到了大恩上师，进入了慧灯小组。

作为上师门下弟子，我们身处慧灯小组，无疑就是给我们提供了一个抵御魔知识的坚固堡垒。从这方面来说，我们无疑是极为幸运的。

我们所需要注意的就是依师所教，精进修行，尽快具足自己的意乐圆满和正信圆满。

在修法上不好高骛远，不三心二意，不眼高手低。

沿着上师为慧灯小组所作的的课程设置，扎扎实实打好前行的基础。

只要我们没有那些不切实际的妄想，我们就不容易为魔知识乘虚而入。

有大恩上师的加持和指导，有慧灯小组师兄们的互相护持，相信我们只要有基本的正知正念，对于魔知识就会有足够的抵抗力的。  
但是我们必须要经常提醒自己：“魔所持”之所以是“骤然生八无暇”，就是因为它可能会事先没有任何预兆，突如其来地爆发出来。现在没有，不等于以后一直没有。

让我们再次重温益西彭措堪布上师的教导：

为什么是“骤生”？因为魔知识的摄持无处不在。譬如，网上的信息从六根门头都在时时诱惑、煽动着人心，一不小心就会被带走，导致突然落入邪道当中。我们在正法上的熏习极其薄弱，在邪法上的熏习却极其深厚，如是忽然间转入邪法，更会导致失坏修行，究竟到哪一天才能成就呢？人生短暂、处境恶劣，为什么还要再时时听任魔知识的蛊惑，乖乖地俯首称臣、将自己的成就弃之不顾呢？我们一定要时时提防出现此等骤然生的无暇状况。

3.5 提防为魔所持，保持正知正念

我们的寿命不过只有短短几十年的时间，而且随时都有可能失去。而一旦被魔所持，越走距离正法越远，有可能此生难得的暇满人身就变成完全无暇了。如果一旦失去人身而又没有解脱，那么我们很有可能堕入三恶道，也许在千万年当中都再没有闻法修行解脱的机会了。  
  
“通过思维，一定要发起对所得暇满的百倍珍惜心，并且誓愿用它来摄取大义。人身不仅难得，而且一旦失去就不会再有，因此我要唯一用于修法。再者，还需要细化到每一年、每一月、每一天的暇满时光上思维：太难得了！今天一天的清闲多么难得，一失去就不会再出现，它比无数资产更为难得。“一寸光阴一寸金”，一天的闲暇光阴无数倍超过亿万资产。”  
  
“思维以后，不忍浪费时间，决心要用它来摄取大义，即是发起取心要欲。当这种欲强大到一定程度，就不肯将人身刹那用于行持无意义事而决定修法。从此建立起正确的人生观，不再用人身宝去盛装粪便般的现世法、轮回法、恶趣法，唯一要摄取修法的大义而步入法道。所以，暇满是第一修行，它是最初入门的关键建设。依靠修习暇满难得，才会一心想将人身用于修法，绝不去做任何愚痴、造恶之事。”益西彭措堪布【前行备忘录-暇满难得讲记】  
  
自己能够非常幸运地拥有暇满人身，那么应该用这宝贵的暇满人身去做什么呢？就是要珍惜人身，如果这一世不珍惜，有可能也会像三恶道众生一样没有机会，进入无暇，想修行也没有办法修行。所以一定要珍惜人身，能够维持基本生活的情况下去追求更高的目标，提升自己生命的层次，修行进入解脱道。  
  
3.7 无垢光尊者的珍贵教言  
  
3.7.1 法之根本为心（珍惜暇满人身从修心入手）  
  
從能依所依自性開始，專心觀察：  
  
諸法依賴於自心，心依暇滿緣起生。  
種種因緣聚合時，當調自心諸法根。   
  
諸法依賴於自心，心又依賴於暇滿人身，能依所依二者是依靠緣起力而產生的。心作為一切善法之因，暇滿人身作為助緣，此時應當唯一調服自心。  
《亲友书》中云：“汝当调心世尊说，心乃诸法之根本。”《海龙王请问经》中云：“龙王，心乃诸法之本，诸法从心产生、由心幻化，故当彻知心之自性。”《普作续》中云：“如是一切显现法，皆为心造心幻变。”《楞伽经》中云：“如镜所显像，非有似显现，不知心相者，生起二分别。清净习气力，种种唯心生，人前现外境，世间皆唯心。”又云：“境无非实有，唯心无外境，习气扰乱心，尽现外境中。”意思是说，（一切外相）如梦境般现于心中，在迷乱的心前无有而现出内外种种景象，这是由迷乱习气所产生的景象，实际不成实有，但似乎实实在在现于心中，所以说心是诸法的根本。山等外境在迷乱的心前现为不清净，这是心所造的，而山等并非是心，对此下文还有阐述。  
如果没有守护住自心，就无法守持学处。《入行论》中云：“若不护此心，不能护学处。”“除此护心戒，何劳戒其余？”“实语者佛言，一切诸怖畏，无量众苦痛，皆从心所生。有情狱兵器，何人故意造？谁制烧铁地？女众从何出？佛说彼一切，皆由恶心造，是故三界中，恐怖莫甚心。”“调伏此一心，一切皆驯服。”其中所述均说明了轮回的一切苦乐都是从自心产生的。因此，要努力调伏的就是诸法之根本——自心。《宝云经》中也说：“世间心所牵，心不现见心，一切善恶业，皆为心所积。”《宝积经·迦叶品》中云：“心可造种种业，故如画家；心可造成损害，故如敌人；心可产生一切苦厄，故如怨家。”《抉择众生经》中云：“铁地极炽燃，火舌遍各处，以锋利铁锯，一身锯八瓣，此由诸恶人，三门罪心生。”心是一切苦乐的根本，因此全力以赴就是要调伏这颗心。  
  
3.7.2 应当日夜精勤修法：  
  
接连不断流转轮回受苦时：  
  
 死亡恐怖生無邊，貧窮痛苦如雨下，  
 皆從虛度暇滿生，故增上生定勝法，  
 由思暇滿難得生，晝夜喜悅速勤修。   
  
 【华严经】云：嗟，善男子，漂泊于轮回中之此等众生未曾思维自己暇满所饰之人身得之不易，以恶知识之因流转轮回为苦火所逼，吾因思维殊胜闲暇而从三有中获得解脱，汝等亦当如是而行。  
  
3.7.3 宣说功德令欢喜  
  
此说暇满之功德：面见导师具实义，  
闻修正法亦具义，今生具义来世果，  
皆自暇满人身生，故当数数生欢喜。  
  
我们这些人当中，有的往昔面见佛陀并得解脱，有的今生日夜奉行善法使人身有意义，也有来世播下解脱种子的，这些都来源于思维暇满难得。《念住经》中云：“乐生且观，汝所见所闻一切善妙皆从思维闲暇中产生，众人任何安乐善妙之法悉皆依此而成办。”因此，已经拥有闲暇的时候应当发自内心欢喜。  
   
 【大圆满心性休息大车疏】